



<1人当たりの栄養量>

エネルギー	981kcal
たんぱく質	47.9g
脂質	36.1g
炭水化物	115.9g
食物繊維	18.1g
カルシウム	1,069mg
鉄	7.2mg
食塩	8.9g

# 味かると

かごしま  
KAGOSHIMA  
AJIKARUTO

地域の食材を生かして豊かな食生活を!!



県では、健康で豊かな食生活を実践していただくために、県産の食材を生かした郷土料理や県産農林水産物を取り入れた「かごしま版食事バランスガイド」の活用を推進しています。

「食事バランスガイド」とは  
1日に何をどれだけ食べたらよいか、食事の目安をひと目でわかるように「コマ」の形で表したものです。コマが倒れず回転し続けるように、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物をバランスよく食べましょう。  
「かごしま版食事バランスガイド」は、県ホームページで詳しく紹介しています。(トップ>産業・労働>食・農業>食育・地産地消)

鹿兒島県食生活改善推進員連絡協議会発行の「郷土の味」より、鹿兒島の旬の食材を盛りこんだ郷土料理の献立例をシリーズで紹介いたします。

今回は、鹿兒島で振る舞われる正月料理「さつま風雑煮、春羹、昆布巻き、こが焼き、紅白なます」のメニューです。

新年を迎えるにあたって、年神や祖先の霊を迎え、祖先から伝わったしきたりを生かし、感謝とともに子孫繁栄を祈り、真心こめて供えた祝い料理です。

# 行事食 正月料理

**JR往復**  
(特急列車もしくは普通列車)

駅長おすすめの  
**日帰りグルメきっぷ**

【お客様へ】  
駅長おすすめの日帰りグルメきっぷにてご利用いただけるお部屋または食事場所のすべてがバリアフリーに対応しているわけではありません。その他(リアフリー)に関するお問い合わせは、係員にお気軽にお尋ねください。※記載している写真は、季節により料理内容及び高などが変わる事があります。ご了承ください。

嘉例川エリア  
下車駅 嘉例川駅  
(駅から車で約5分)

新登場  
かようてい  
**天降川温泉 ホテル華耀亭**

大人お一人様旅行代金  
華耀亭(子供代金の設定はありません)

発	駅	料金	利用列車
出	水	9,800円	新幹線自由席 特急自由席
川	内	8,000円	
鹿兒島中央		5,500円	特急自由席
指	宿	6,500円	

「四季の華ご膳」**特典** フェイスタオル無料  
生ビール・ソフトドリンクいずれか1杯サービス

前菜・吸物・津久里・煮物・蒸物・焼物・揚物・食事・香の物・果物

- お食事場所/お食事処・宴会場
- お食事時間/11:30~15:00 (オーダーストップ13:00)
- ご休憩時間/11:00~15:00 (お食事処・宴会場)
- ご入浴時間/11:00~14:00 (バスタオルレンタル有料200円)
- ご利用2日前まで要予約

※嘉例川駅まで送迎があります。到着時間をお知らせ下さい。  
※ご利用になれない日...12/30~1/3 (その他不定期に入ることがあります)

お問い合わせ  
JR九州案内センター  
099 (256) 1585





## 材料 4人分

### ●さつま風雑煮

- 干しクルマエビ…4尾
- 丸もち…4個
- 里芋…4個
- 春菊…1/2束
- 干しいたけ…4枚
- 豆もやし…40g
- だし汁…2カップ
- エビのもどし汁…2カップ (調味料)
- 塩…小さじ1
- しょうゆ(薄)…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1/2
- 酒…小さじ2

### ●紅白なます

- 大根…500g
- にんじん…50g
- (合わせ酢)
- 酢…大さじ3
- 砂糖…大さじ2

- 塩…小さじ1/4
- しょうゆ(薄)…少々
- ゆずの皮…少々

### ●春羹

- 豚三枚身(塊)…200g
- 大根…大1/2本
- にんじん…2本
- ごぼう…1本
- たけのこ…100g
- 油揚げ…2枚
- 干しいたけ…4枚
- しょうが…少々
- だし汁…1/2カップ
- 砂糖…大さじ1/2
- 地酒…大さじ1
- しょうゆ(薄)…大さじ1
- だし汁…2~3カップ
- 塩…小さじ3/4
- しょうゆ(薄)大さじ1・1/2
- 地酒…大さじ2~3
- 針しょうが…少々

### ●昆布巻き

- 魚(さば)…200g
- 野菜昆布…2本
- かんぴょう…適宜
- だし汁又は水…2・1/2カップ
- 砂糖…大さじ2
- 酒…大さじ2/3
- みりん…大さじ1・1/3
- しょうゆ…大さじ2・1/3
- しょうが…少々

### ●こが焼き

- 卵…5個
- 白身魚…70g (えそ、きす、たい)
- 豆腐…1/4丁
- ざらめ…50g
- 地酒…大さじ2
- 塩…小さじ1/2
- 油…小さじ1~2

## 作り方

### さつま風雑煮

- ① 干しクルマエビを一昼夜水につけてもどし、つけ汁の中で40分位煮る。
- ② だし汁とエビのもどし汁を合わせ、調味する。
- ③ 里芋はきれいに土を落とし、ゆでて皮をむく。
- ④ 豆もやしと春菊をさっとゆでておく。
- ⑤ 丸もちは、少量の②で煮るか、焼いておく。
- ⑥ 干しいたけは水でもどし、十文字に飾り包丁を入れ、少量の②で煮ておく。
- ⑦ ①を②でさっと煮る。
- ⑧ 椀に里芋、丸もち、豆もやし、干しいたけ、春菊、クルマエビをきれいに盛り、②をかける。

### 春羹

- ① 豚三枚身に、濃いめの塩をまぶして一晩置き、翌日たっぷりの湯にしょうが少々を入れて、30分~1時間ゆでる。
- ② 大根は6~7cm長さ、3cm角位の棒状に切り、面取りする。にんじんは縦2つ割位にして、長さは大根に合わせる。
- ③ ごぼうも長さを大根に合わせ、太いものは縦割りにしてゆでる。油揚げは油抜きして2つに切り、たけのこの下部は、横1cm幅に切り、上部は縦切りにする。干しいたけは水でもどす。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、大根と①を洗って加え、大根が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④の中から豚肉を取り出して1cm厚さに切り、Aでしばらく煮る。
- ⑥ ④の中にほかの材料を入れ、Bを加えて20~30分煮込む。
- ⑦ ⑥の中に⑤を汁ごと加え、さらに5~6分煮込む。
- ⑧ 深めの器に盛りつけ、針しょうがを天盛りする。

### 昆布巻き

- ① 魚は棒状に切っておく。
- ② 昆布の砂を落とし、水洗いする。17~18cm位の長さに切る。
- ③ かんぴょうを水でしめらせ、塩でもみ、さっと水洗いをする。
- ④ 昆布を広げて魚を巻き、かんぴょうで結び、鍋に並べ、だし汁としょうがを入れて、昆布が少し柔らかくなったなら、Aを加えて煮込む。

### こが焼き

- ① 白身魚をよくすり、別皿にうつす。
- ② 水気をよくきった豆腐をすり鉢ですり、①とAを加えてよくする。
- ③ 卵を1個ずつ入れながらのぼす。最後に塩を入れてすり混ぜる。(注)
- ※2cm位の厚さにのぼし、両面に焼き色をつけて、巻きすて巻くと伊達巻きになる。
- ④ 流し箱にラップを敷いて③を流し入れ、中火で30分蒸す。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④の両面に焼き色をつける。

### 紅白なます

- ① 大根とにんじんの皮をむいて、細いせん切りにし、別々に2%の塩をふって、しんなりするまでおいて軽くもむ。それぞれ力を入れて、絞る。
- ② ボールに合わせ酢の材料を入れ、混ぜ合わせ、①をほぐしながら入れて、あえる。
- ③ 器に盛り分け、ゆずの皮の松葉切りか、せん切りに上に散らす。



**ここがPoint!**  
(注) 卵は1個ずつ入れていくが、全体がよく混ぜてから次の卵を入れる。

**ひとくちメモ**  
こが焼きは、材料を全部ミキサーにかけてもよい。その場合、魚は小口切りにしてから。また市販のすり身を使ってもよい。

料理してくださった方 県食生活改善推進員連絡協議会 田淵信江さん ☎099-220-9791



「おいしいものを消費者へ届けるために、こまめな管理を欠かしません」と上野さん。

お薦めの食べ方を伺うと、「ブリブリの食感と口の中でふわっととろけるような甘みとうま味が広がる天ぷらは、やみつきになります。ほかにも、塩焼きにしても素材本来の味を堪能できます」と話してくれました。

「4月~5月の最盛期には、2カ月間で約25トンほどのクルマエビを関東や関西方面へ、航空便を利用して活魚で出荷しています」と上野さん。

## クルマエビ産地レポート

全国でも有数の生産量を誇る鹿児島県の養殖クルマエビ。「甲殻類は鮮度が落ちやすいので、生きているものを料理するのが一番おいしい味わえます」と話すのは、鹿児島県奄美市でクルマエビの養殖会社を営む上野康夫さん。鹿児島市から南西約380kmに位置する奄美大島は、年間を通じて温暖な気候・海域のため、クルマエビの養殖に適しているそうです。こだわりは、「活きクルマエビ」として出荷すること。箱の中を15℃前後に保つために、おがくずを詰めますが、それにより、乾燥を防ぎ、エビが呼吸できるのだそうです。さらに、外気温に合わせて氷のうを入れ、冷気を保つ配慮も。

## マリパレスかごしま



私たちがエスコートいたします

毎週日曜日は  
ブライダル相談会実施中

MADE IN マリパレス  
お客様への心のコモった  
「おもてなし」

# MARINE PALACE OCEAN WEDDING

〒890-8527 鹿児島市与次郎二丁目8-8  
TEL (099) 253-8822 FAX (099) 253-3030  
web <http://www.maripala.com>



MARINE PALACE  
マリパレスかごしま